

شنبه ها

یک داستان، یک بیماری

احساس ضعف بدنی ہمیشگی!



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

«مهسا» زنی است ۲۸ ساله که یک فرزند یک ساله دارد. او در یک جمع دوستانه در حال صحبت با دوستانش است که به طور ناگهانی، حالش بد می شود و برای دقایقی روی فرش دراز می کشد تا حالش سر جایش بیاید. او در جواب صمیمی ترین دوستش درباره این که چرا می خندودقت است که حالش این گونه می شود، می گوید که بعد از از دواج با خانواده شوهرش مشکلی پیدا کرده و آن همدام به حرف های رازنا به طور مستقیم و غیر مستقیم می می گویند، او نیز نمی تواند جواب شان را بدهد و اصلاً نمی خواهد که جواب بدهد و همین مسئله باعث استرس و ناراحتی شدید او شده است. او این روزها بیشتر از هر زمانی احساس مور مور شدن در اندام های بدنش را دارد و همچنین بی دلیل و ناگهانی دچار لرزش دست ها و پاهایش می شود. او احساس ضعف به خصوص در رافرتن دارد، به حدی که احساس فلج بودن می کند! او گاهی به شوهرش می گوید که هیچ چیز نمی بیند یا به عبارتی همه دنیا پیش چشمش تیره و تاری می شود اما شوهرش از توجهی به این حرف هاندارد.

ویژگی‌های اختلال تبدیلی

ویژگی اصلی اختلال تبدیلی یا اختلال سمپتوم نورولوژیک عملکردی، نشانه‌هایی است که در حرکات فیزیکی یا حواس پنج‌گانه فرد تأثیر می‌گذارد و عملکرد عادی سیستم عصبی مرکزی را مختل می‌کند اما بعد از معاینه دقیق پزشک یا هیچ‌یک از علاضه‌ها یا بیماری‌های نورولوژیک شناخته‌شده مطابقت ندارد. نشانه‌های حرکتی معمولی عبارت‌اند از: نداشتن تعادل، دشواری در بلعیدن غذا، ناتوانی در نگه داشتن ادرار و نشانه‌های حسی معمولی عبارت‌اند از: از دست دادن حس لامسه، دوبینی، ناسانیایی، ناشنوایی، تشنج و... و شاید ذکر این‌که نشانه‌های اختلال تبدیلی معمولاً در نوجوانی و بعد از یک رویداد استرس‌زایه وجود می‌آید.

دختر ۱۴ ساله ام قدرت تمرکزش را از دست داده است!



دختری ۱۴ ساله دارم. مدتی است بی اختیار گریه می کند و قدرت تمرکزش را از دست داده است. اصلاً ذوق و شوق و انرژی را که قبلاً داشته الان ندارد. آیا گریه کردن مداوم، کمبود انرژی و نداشتن تمرکز دلیل خاصی دارد یا این که به مرور زمان این مشکل خود به خود حل می شود؟



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

زیست
روزند

والدین گرامی، گوشه گیری
ها، نوسانات خلق و خو و
دیگر تغییرات رفتاری
بخشی از روند طبیعی بلوغ

است اما در برخی موارد، این ویژگی ها می تواند نشانگر ارتباط بلوغ با افسردگی باشد. در ادامه چند نکته را به شما توصیه می کنیم که امیدواریم موثر واقع شود.

برخی دلایل افسردگی در دوره بلوغ

۱- هورمون استروژن که هورمون جنسی زنانه است، با افسردگی ارتباط دارد. این هورمون در دخترها در زمان بلوغ به میزان بسیار زیادی افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث افزایش

افسردگی در آن‌ها شود اما درباره پسرها این قضیه برعکس است یعنی تستوسترون که هورمون جنسی مردانه است و در دوران بلوغ پسرها افزایش می‌یابد، هیچ ارتباطی با افسردگی ندارد.

۲- تغییر و تکامل های جسمی در اواسط د

۳- زمان شروع بلوغ روی میزان افسردگی تاثیر دارد یعنی بلوغ زود هنگام یا دیر هنگام، موجب بروز علائم شدیدتری از افسردگی می شود.

رفتار پر خاشگرا نه با و نداشتنه باشيد

اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه‌ای است که مشکوک هستید می‌توانید آن را بررسی کنید. اگر مشکوک هستید، با پزشک مشورت کنید. خانواده می‌تواند پناه خوبی برای یک نوجوان افسرده باشد. با فرزندتان مدت‌ها به‌همراه باشید و با او اجازه دهید احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم با نوجوانان به شما این امکان را می‌دهد که در همان



دلایل جالبی قرار می‌بیشتر پسران نسبت به دخترها سر کلاس‌های درس

نگران نباشید، طبیعی است!



فاطمه قاسمی | مترجم

do

چند روزی از شروع مدرسه گذشته بود که از پسر من خواستم بهترین تجربه مورد علاقه اش را در مدرسه به من بگوید و او بی درنگ جواب داد: «بسکتبال! بقیه اش خسته کننده و مسخره

«است». بیان جملاتی مشابه «من فقط زنگ تفریح را دوست دارم»، «من حوصله مشق نوشتن ندارم»، «مدت زمان کلاس طولانیه» و امثال این جملات از زبان فرزند پسر، اغلب باعث نگرانی و تشویش ذهن والدین می شود.

نسبت به دختران باعث بی‌قراری، وول زدن توی صندلی، سرو صدا کردن و تکان تکان خوردن آن‌ها در کلاس درس می‌شود و به همین دلیل است که معلمان دانش‌آموزان پسر، این رفتار را لجاجت و مقاومت آن‌ها در یادگیری تلقی می‌کنند. در حالی که هرگز این‌طور نیست. آن‌ها به این ترتیب به یادگیری بهتر خود کمک خواهند کرد! در واقع هیچ تفاوتی بین پسران و دختران از نظر آن‌ها چه می‌تواند یاد بگیرند وجود ندارد. تفاوت عمده در روش آن‌ها نیست.

توصیه برای کمک به یادگیری پسران

با در نظر گرفتن موارد مطرح شده برای کمک به آموزش شش کودک آن پسر، باید چه کنیم؟ به توصیه دکتر گوریان، والدین و معلمان با در نظر گرفتن موارد بالا، باید صورت‌انها نیاز آموزشی آن‌ها را تأمین کنند. در حین یادگیری، به کودک اجازه حرکت و جابه‌جایی بدهند. تکان دادن پا و حرکت سر و دست او را موقع نوشتن و خواندن، دلیلی بر حواس‌پرتی و دلسردی و حتی بیش‌فعالی او تلقی نکنند چرا که این حرکات به یادگیری بیشتر او کمک خواهد کرد. تا زمانی که هوش زدن آن‌ها باعث صدمه به ظرفیت‌شان نشود مادر نگران نباشد، در این زمینه با حوصله باشد. همچنین بعد از مدتی سره‌نویس را انجام تکلیف‌خیز به اندازه کافی به او فرصت بازی، استراحت و فعالیت مورد علاقه‌اش را بدهند.

برای دریافت اشتراک به یکی از روش های زیر اقدام نمایید:

۱ - اشتراک آنلاین با ورود به سامانه www.khcai.ir
(با ۵٪ تخفیف بیشتر)

۲ - ارسال عدد ۵ به سامانه ۳۰۰۰۹۷۷۷
۳ - تماس با شماره ۳۷۰۰۹۷۷۷ امور مشترکین

خراستان